

উচ্চ রক্তচাপের জন্য কোন বিষয়গুলি আপনাকে ঝুঁকিতে ফেলে

জন্মগত অথবা আপনার জীবনধারার সাথে জড়িত সমস্যা বা বৈশিষ্ট্যগুলি আপনার উচ্চ রক্তচাপ হওয়ার ঝুঁকি বাড়াতে পারে। এগুলিকে ঝুঁকির কারণ বলা হয়।

যে ঝুঁকির কারণগুলি পরিবর্তন বা নিয়ন্ত্রণ করা যায় তার মধ্যে রয়েছে অস্বাস্থ্যকর খাবার, শারীরিক কার্যকলাপের অভাব, অতিরিক্ত অ্যালকোহল পান করা এবং তামাক বা গাঁজা ব্যবহার করা।

কিছু ঝুঁকির কারণ আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন না, যেমন জিনগত বৈশিষ্ট্য, আপনার বয়স বা আপনার জাতিসত্তা।

উচ্চ রক্তচাপ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ করুন

- আপনার রক্তচাপ জানুন! এটি নিয়মিত মাপুন। ভিতরে "কীভাবে আপনার রক্তচাপ মাপবেন" দেখুন।
- নির্দেশ অনুযায়ী আপনার ওষুধ খান।
- একটি স্বাস্থ্যকর জীবনধারা গ্রহণ করুন। নিয়মিত শারীরিক কার্যকলাপ করুন, ধূমপান ও তামাকজাত দ্রব্য এড়িয়ে চলুন, সুস্বাদু খাবার খান, স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখুন, পর্যাপ্তরূপে ঘুমান, অ্যালকোহল পান সীমিত করুন এবং মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করুন।

সত্য নাকি মিথ্যা?

উচ্চ রক্তচাপ থাকা বেশিরভাগ মানুষের কোনো উপসর্গ থাকে না।

সত্য! উচ্চ রক্তচাপের সাধারণত কোনো উপসর্গ থাকে না। অনেক মানুষই জানেন না যে তাদের এই সমস্যাটি আছে।

অতিরিক্ত অ্যালকোহল পান করলে আপনার রক্তচাপ বেড়ে যেতে পারে।

সত্য! নিয়মিত অ্যালকোহল পান করলে দীর্ঘমেয়াদে রক্তচাপ বৃদ্ধি পেতে পারে।

আপনার বয়স কম হলে উচ্চ রক্তচাপ নিয়ে চিন্তার কোনো কারণ নেই।

মিথ্যা। যদিও উচ্চ রক্তচাপ বয়স্ক মানুষের মধ্যে বেশি দেখা যায়, তবে কম বয়সীদেরও এটি হতে পারে।

উচ্চ রক্তচাপ থাকা স্বাভাবিক বিষয়।

মিথ্যা। উচ্চ রক্তচাপ একটি সাধারণ সমস্যা, কিন্তু এটি স্বাভাবিক নয়। আপনি স্বাস্থ্যকর জীবনধারা সংক্রান্ত পরিবর্তন এনে আপনার ঝুঁকি কমাতে পারেন।

জীবনধারায় পরিবর্তন আপনার উচ্চ রক্তচাপের ঝুঁকি কমাতে পারে।

সত্য! স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া এবং নিয়মিত ব্যায়াম করার মতো পরিবর্তনগুলি সাহায্য করতে পারে।

ওষুধ খাওয়ার সময় আপনার রক্তচাপ কমে গেলে, আপনি সেগুলি খাওয়া বন্ধ করে দিতে পারেন।

মিথ্যা। আপনার ওষুধ খাওয়া চালিয়ে যান। আপনার কোনো উদ্বেগ থাকলে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

মূল শিক্ষণীয় বিষয়সমূহ

- মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের প্রায় **অর্ধেক** প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের উচ্চ রক্তচাপ রয়েছে। অনেক মানুষ এটি জানেন না।
- উচ্চ রক্তচাপ থাকা মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে প্রায় প্রতি **4 জনের মধ্যে মাত্র 1** জনের এটি নিয়ন্ত্রণে রয়েছে।
- আপনার উচ্চ রক্তচাপ আছে কি না, তা জানার **একমাত্র উপায়** হলো আপনার রক্তচাপ মাপা।
- উচ্চ রক্তচাপ আপনার হৃদযন্ত্র, মস্তিষ্ক, কিডনি এবং চোখের ক্ষতি করতে পারে।
- নিউ ইয়র্কের অ-হিস্পানিক কৃষ্ণাঙ্গ এবং অ-হিস্পানিক স্বেতাঙ্গ প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে উচ্চ রক্তচাপ **বেশি দেখা যায়**। তবে, **যেকোনো** জাতিসত্তা বা বর্ণের মানুষের উচ্চ রক্তচাপ হতে পারে।

আমাদের ফলো করুন:



facebook.com/NYSDOH



instagram.com/nysdoh



x.com/healthnygov



youtube.com/NYSDOH



linkedin.com/company/nysdoh



Department
of Health

আপনার রক্তচাপ বোঝা



আপনি কি জানতেন...

- ♥ উচ্চ রক্তচাপ হলো হৃদযন্ত্রের রোগ এবং স্ট্রোকের একটি বড় ঝুঁকি।
- ♥ নিউ ইয়র্ক স্টেটে মৃত্যুর প্রধান কারণগুলির মধ্যে এই দুটি অন্যতম।
- ♥ জীবনধারায় পরিবর্তন আনার মাধ্যমে আপনি আপনার রক্তচাপ কমাতে সাহায্য করতে পারেন। এটি হৃদযন্ত্রের রোগ এবং স্ট্রোকের প্রায় 80% ঘটনা প্রতিরোধ করতে পারে।



Department
of Health

রক্তচাপ কী?

রক্তচাপ হলো আপনার শরীরের মধ্য দিয়ে প্রবাহিত রক্তের শক্তি। আপনার রক্তচাপের সংখ্যা আপনাকে বলে দেয় যে আপনার হৃদযন্ত্রকে কতটা পরিশ্রম করতে হয়।

- **উচ্চ রক্তচাপ** হলো এমন একটি অবস্থা, যখন রক্তচাপের মাত্রা ক্রমাগতভাবে স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি থাকে। এটি **হাইপারটেনশন** নামেও পরিচিত।
- স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি মাত্রার ২টি রিডিং পাওয়ার পর একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী উচ্চ রক্তচাপ নির্ণয় করেন। এই রিডিংগুলির মধ্যে অন্তত ২ সপ্তাহের ব্যবধান থাকতে হবে।
- উচ্চ রক্তচাপ হলো কার্ডিওভাস্কুলার বা হৃদযন্ত্র-সম্পর্কিত রোগের একটি প্রধান ঝুঁকি। এর কারণে হার্ট অ্যাটাক এবং স্ট্রোক হতে পারে।
- একটি রক্তচাপের রিডিং ২টি সংখ্যা দেখাবে:
 - আপনার হৃদযন্ত্র যখন স্পন্দিত হয়, তখন উপরের সংখ্যাটি এর শক্তি পরিমাপ করে। একে বলা হয় **সিস্টোলিক** (*systolic*, ইংরেজিতে উচ্চারণ "sis-STAH-lick") রক্তচাপ।
 - স্পন্দনের মাঝখানের সময়ে—অর্থাৎ আপনার হৃদযন্ত্র যখন বিশ্রামে থাকে, তখন নিচের সংখ্যাটি এর শক্তি পরিমাপ করে। একে বলা হয় **ডায়াস্টোলিক** (*diastolic*, ইংরেজিতে উচ্চারণ "digh-uh-STAH-lick") রক্তচাপ।
- আপনার রক্তচাপ মাপার মনিটর আপনার হৃদস্পন্দনের গতিকে "Pulse" (পাল্স) হিসেবে দেখাবে। হৃদস্পন্দনের গতি বা পাল্স হলো এক মিনিটে আপনার হৃদযন্ত্র যতবার স্পন্দিত হয়, তার সংখ্যা।
- সিস্টোলিক, ডায়াস্টোলিক এবং পাল্স, এই সবগুলি সংখ্যাই আপনি আপনার রক্তচাপ মাপার মনিটরে দেখতে পাবেন।

সঠিক উপায়ে রক্তচাপ মাপুন



- দুই পা মেঝের ওপর সমানভাবে রাখুন
- পায়ের ওপর পা ভুলে বসবেন না
- রক্তচাপ মাপার আগে বা মাপার সময় কথা বলবেন না বা নড়াচড়া করবেন না

কীভাবে আপনার রক্তচাপ মাপবেন

আপনি কি রক্তচাপের ওষুধ খাচ্ছেন? যদি তাই হয়, তবে প্রতিদিন আপনার রক্তচাপ মাপুন এবং তারপর আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর নির্দেশ অনুযায়ী আপনার ওষুধ খান।

রক্তচাপ মাপার অন্তত ৩০ মিনিট আগে ক্যাফেইন, তামাক, গাঁজাজাতীয় দ্রব্য, অন্যান্য উত্তেজক পদার্থ বা খাবার গ্রহণ করবেন না।

আপনার রক্তচাপ মাপার আগে বাথরুম ব্যবহার করুন।

এমন একটি শান্ত জায়গা বেছে নিন, যেখানে আপনি কোনো বাধা ছাড়া আরামে বসতে পারবেন। ৫ মিনিট বিশ্রাম নিন, তারপর আপনার রক্তচাপ মাপুন। কথা বলা, আপনার ফোন, টিভি এবং অন্যান্য ডিভাইস ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন।

প্রত্যেকটি মাপের মাঝে ১ মিনিট করে বিশ্রাম নিয়ে ২ বা ৩টি মাপ নিন। সময় এবং তারিখের পাশাপাশি আপনার রক্তচাপ লিখে রাখুন।

তারিখ	সময়	সিস্টোলিক (উপরের সংখ্যা)	ডায়াস্টোলিক (নিচের সংখ্যা)	হৃদস্পন্দনের গতি (পাল্স)

রক্তচাপের শ্রেণিসমূহ

রক্তচাপের শ্রেণি	সিস্টোলিক MM HG (উপরের সংখ্যা)		ডায়াস্টোলিক MM HG (নিচের সংখ্যা)	
স্বাভাবিক	120-এর কম	এবং	80-এর কম	🟢
বৃদ্ধিপ্রাপ্ত	120-129	এবং	80-এর কম	🟡
স্টেজ ১ হাইপারটেনশন (উচ্চ রক্তচাপ)	130-139	অথবা	80-89	🟠
স্টেজ ২ হাইপারটেনশন (উচ্চ রক্তচাপ)	140 বা তার বেশি	অথবা	90 বা তার বেশি	🔴
গুরুতর হাইপারটেনশন (আপনার যদি কোনো উপসর্গ* না থাকে, তবে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে কল করুন)	180-এর বেশি	এবং/ অথবা	120-এর বেশি	🔴
হাইপারটেনশন জরুরি অবস্থা (আপনার যদি উপসর্গ* থাকে, তবে ৯১১-এ কল করুন)	180-এর বেশি	এবং/ অথবা	120-এর বেশি	🔴

*উপসর্গ: বুকে ব্যথা, শ্বাসকষ্ট, পিঠে ব্যথা, অবশ হয়ে যাওয়া, দুর্বলতা, দৃষ্টিশক্তি পরিবর্তন অথবা কথা বলতে অসুবিধা হওয়া

সূত্র: American Heart Association. (n.d.)। Understanding Blood Pressure Readings. heart.org/bplevels